Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

73

0 67532 72263 73

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 6 FASCICULE 73

CUISSON COMBINÉE 8
Rôtis traditionnels **1997**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau au café et aux noix **2002**

CUISINEZ POUR DEUX
Un duo de pommes de terre **2004**

RECETTE VEDETTE
Pain de viande à l'américaine **2008**

POISSON ET FRUITS DE MER 1
Salades de la mer **2010**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas à la scandinave **2016**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 10
Desserts sucrés... sans sucre **2020**

PLAT MINCEUR
Cari de thon **4e couverture**

RÉALISATION
Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le fromage en folie 3 Les fromages frais transformés en mousses, en sauces et en gâteaux irrésistibles.

Une terrine aux légumes Un jeu d'enfant au four micro-ondes. Pour souligner une occasion spéciale, un plat coloré et appétissant.

Des mets de dinde Pour des repas minceur savoureux. Apprêtez cette volaille de mille et une façons et obtenez des plats très nutritifs.

Plus...

Les omelettes, les pâtes alimentaires, une tarte renversée aux prunes et des soupes de poisson.

Rôtis traditionnels

En utilisant conjointement le four micro-ondes et le four traditionnel, vous êtes en mesure de préparer de savoureux rôtis de viande, tendres et juteux, dorés et bien croustillants. Rapides à cuisiner, ces rôtis feront le régal de votre famille !

Aux micro-ondes, la viande cuit très rapidement et au four traditionnel, elle prend une couleur dorée et appétissante. Pourquoi ne pas combiner la rapidité du four micro-ondes et la capacité du four ordinaire pour obtenir un rôti hors pair ?

Glissez d'abord le rôti dans un sac de cuisson ou mettez-le sur une rôtissoire, à couvert, puis faites-le cuire partiellement aux micro-ondes. Placez-le ensuite dans le four traditionnel, à découvert, pour terminer la cuisson et le faire dorer à point. Quelques minutes de temps d'attente et le tour est joué ! Votre rôti, tendre et juteux, est prêt à servir.

Rôti de veau à l'estragon

RAY DUNS

Pour obtenir une viande plus savoureuse, faites mariner le rôti avant la cuisson aux micro-ondes. Déglacez la rôtissoire, en fin de cuisson au four traditionnel, et préparez une sauce pour le rôti. Terminez la cuisson du rôti dans un four très chaud et apprêtez les légumes et la sauce pendant le temps d'attente.

Ustensiles tout usage
Pour la cuisson combinée, servez-vous de plats et de casseroles qui vont au four micro-ondes et au four traditionnel. Utilisez de préférence des plats en verre ou en grès à l'épreuve de la chaleur. Certains plats en plastique pour four micro-ondes peuvent aussi être utilisés dans un four traditionnel, jusqu'à concurrence de 400 °F/200 °C. Consultez toujours le manuel d'entretien du fabricant avant de les utiliser.

Rôti de veau à l'estragon

9 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

1 rôti de veau de 2 lb 3 oz à 2 ½/1 à 1,1 kg, bardé et bridé

MARINADE AU CITRON ET À L'ESTRAGON

4 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
2 cuil. à café d'estragon séché
poivre

4 PERSONNES

Pour 2 personnes : utilisez un rôti de 1 ½ lb/700 g et diminuez les ingrédients de la marinade de moitié. Faites cuire le rôti 7 ou 8 min à l'étape 3, puis glissez au four traditionnel pendant 15 min à l'étape 4. Laissez reposer 10 min avant de couper en tranches épaisses.
Pour 6 personnes : utilisez un rôti de 3 ou 3 ½ lb/1,4 à 1,6 kg et utilisez la même quantité de marinade. Faites cuire 18 min à l'étape 3, puis mettez au four traditionnel de 20 à 25 min à l'étape 4. Laissez reposer 20 min.

Préparation du rôti de veau à l'estragon

Mettez *le rôti dans un grand plat, mélangez les ingrédients de la marinade et versez sur la viande, en la retournant plusieurs fois. Couvrez et réfrigérez au moins 6 h, en retournant le rôti de temps en temps.*

Retirez *le rôti de la marinade et glissez-le dans un sac de cuisson, sur une rôtissoire. Fermez l'ouverture à l'aide d'une ficelle de nylon ou de coton et percez le sac pour laisser la vapeur s'échapper. Réservez la marinade.*

Faites cuire *9 ou 10 min à MAX., en retournant le rôti à l'intérieur du sac à mi-temps, en vous aidant de 2 spatules.*

Retirez *le rôti du sac et badigeonnez-le de marinade. Placez-le sur une rôtissoire pour cuisson habituelle et badigeonnez-le de nouveau.*

Cuisson au four traditionnel : *faites cuire dans un four préalablement chauffé à 400 °F/200 °C, de 20 à 25 min, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.*

Retirez *du four et couvrez de papier aluminium. Laissez reposer 15 min, puis coupez en tranches épaisses et servez avec des pommes de terre et des légumes frais.*

RAY DUNS

Rôti de porc, sauce à l'oignon

Rôti de porc

12 min

Temps d'attente : 15 min

Cuisson traditionnelle : 15 min

1 rôti de longe de porc de 2 lb/900 g, désossé, roulé et bridé, puis incisé à plusieurs reprises
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de sel
poivre

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Déposez le rôti sur une rôtissoire, dans un plat peu profond, la couenne sur le dessus. Faites cuire à découvert de 12 à 14 min à MAX., en tournant la rôtissoire à mi-temps.

2 Débridez délicatement le rôti et enlevez la couenne. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min.

3 Déposez la couenne, le gras sur le dessous, sur une plaque de cuisson et badigeonnez d'huile. Assaisonnez généreusement.

4 Au four traditionnel. Faites dorer la couenne dans un four préalablement chauffé à 425 °F/220 °C, pendant 15 min, jusqu'à ce qu'elle soit très croustillante.

5 Découpez la viande en tranches épaisses et servez avec de menus morceaux de couenne et une sauce à l'oignon (voir recette suivante).

Pour 2 ou 3 personnes : achetez une longe de 1 ½ lb/700 g et utilisez 2 cuil. à café d'huile végétale, ½ cuil. à café de sel et du poivre au goût. Faites cuire 9 min à l'étape 1, puis faites dorer la couenne 15 min à l'étape 4. Laissez reposer le rôti 15 min avant de servir.

Pour 6 personnes : achetez une longe de 3 à 3 ½ lb/1,4 à 1,6 kg et utilisez les mêmes quantités d'huile, de sel et de poivre. Faites cuire de 20 à 22 min à l'étape 1, faites dorer la couenne 15 min à l'étape 4 et laissez reposer le rôti 20 min avant de servir.

Micro-trucs

Si vous faites cuire un gros rôti aux micro-ondes, la couenne sera déjà assez croustillante en fin de cuisson. Toutefois, elle sera encore plus savoureuse et dorée si vous la glissez au four traditionnel pendant quelques minutes.

Sauce à l'oignon

6 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce parfumée au gingembre, au goût différent, tout à fait délicieuse.

1 gros oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de gingembre
4 cuil. à café de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel
gingembre moulu

1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 2 ou 3 min à MAX. Incorporez le gingembre.

2 Incorporez la farine, puis le lait, petit à petit, jusqu'à homogénéité.

3 Faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les min, jusqu'à épaississement. Assaisonnez au goût et transvasez dans une saucière. Saupoudrez un peu de gingembre moulu sur le dessus et servez.

RAY DUNS

Gigot d'agneau rôti

8 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

Si vous ne pouvez faire mariner la viande toute une nuit, piquez le gigot de lanières d'ail.

1 gigot d'agneau désossé de 2 à 2 ½ lb/1 à 1,1 kg

4 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Glissez le gigot dans un sac de cuisson et déposez-le sur une rôtissoire; fermez l'ouverture du sac avec une attache en coton ou en nylon et percez le sac pour laisser la vapeur s'échapper. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en retournant le gigot à mi-temps.

2 **Cuisson traditionnelle.** Transvidez le gigot sur une rôtissoire pour four traditionnel et faites cuire de 20 à 25 min à 400 °F/200 °C.

3 Retirez du four, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min. Découpez la viande, puis servez avec la sauce tomate au basilic et des légumes de votre choix.

Pour 2 personnes : utilisez un gigot de 1 ½ lb/700 g, faites-le cuire 5 ou 6 min à l'étape 1, puis glissez-le au four pendant 15 min à l'étape 2. Laissez-le reposer 10 min.

De 6 à 8 personnes : utilisez un gigot de 3 à 3 ½ lb/1,4 à 1,6 kg, faites-le cuire de 14 à 16 min à l'étape 1, puis glissez-le au four de 25 à 30 min à l'étape 2. Laissez-le reposer 20 min avant de servir.

Conseils du chef

Pour obtenir une viande plus savoureuse, faites mariner le gigot toute une nuit. Mélangez de l'huile végétale et du vin rouge en quantités équivalentes, puis ajoutez 1 gousse d'ail écrasée, 1 petit oignon haché fin, 1 cuil. à café de persil haché et 1 feuille de laurier. Retournez le gigot dans la marinade, pour bien l'enrober, puis retournez-le de temps en temps, pour que la viande soit bien imprégnée. Si vous farcissez le gigot, prolongez la cuisson d'environ 1 ou 1 ½ min.

Sauce tomate au basilic

8 min

Temps d'attente : aucun

Servez cette sauce avec des viandes rôties ou des pâtes.

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
½ cuil. à café de basilic séché (ou au goût)
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de cassonade
4 ou 5 cuil. à soupe de vin rouge
sel et poivre

1 ¾ tasse/400 ml

1 Faites blondir l'ail et l'oignon dans le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 2 min à MAX.

2 Incorporez la farine, puis ajoutez les tomates, le basilic, le laurier et la cassonade. Couvrez et enfournez 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les min.

3 Jetez le laurier et incorporez le vin. Réchauffez 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Assaisonnez au goût, puis tamisez avant de servir, si désiré.

Rôti de boeuf

7 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 15 min

1 rôti d'intérieur de ronde de 2 lb 3 oz ou 2 ½ lb/1 à 1,1 kg
1 cuil. à soupe d'huile végétale

4 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Glissez le rôti dans un sac de cuisson, puis déposez-le sur une rôtissoire. Fermez le sac avec une attache en nylon ou en coton et percez-le pour laisser la vapeur s'échapper. Placez la rôtissoire dans un grand plat peu profond et enfournez 7 ou 8 min à MAX., en retournant le rôti à mi-temps.

2 **Au four traditionnel.** Retirez le rôti du sac et déposez-le sur une rôtissoire. Badigeonnez-le d'huile et faites cuire de 15 à 20 min à 400 °F/200 °C.

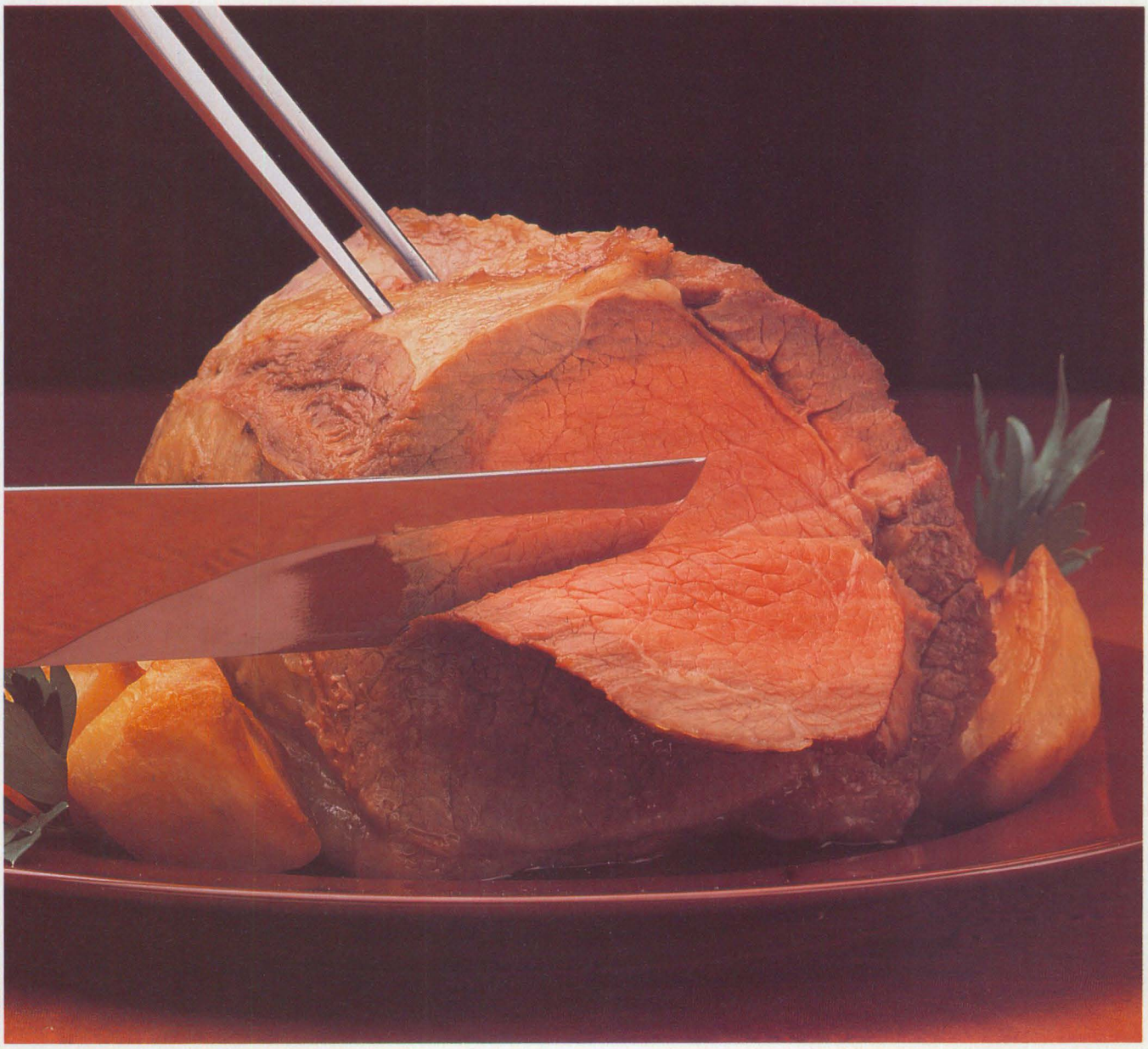
3 Retirez du four, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 min. Servez avec des légumes de votre choix, des pommes de terre et une sauce.

Pour 2 ou 3 personnes : utilisez un rôti de 1 ½ lb/700 g et faites-le cuire 5 ou 6 min à l'étape 1. Badigeonnez-le de 2 cuil. à café d'huile et faites-le cuire de 12 à 15 min à l'étape 2. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Pour 6 personnes : utilisez un rôti de 3 à 3 ½ lb/1,4 à 1,6 kg et faites cuire de 12 à 14 min à l'étape 1, puis glissez au four de 20 à 25 min à l'étape 2. Laissez reposer 20 min avant de servir.

Micro-trucs

Demandez à votre boucher un rôti de forme régulière, sans excédent de gras. Les rôtis de forme irrégulière ne donnent pas des résultats satisfaisants, car la partie plus allongée durcit avant que le reste du rôti ne soit cuit.



PAUL GRATER

Gâteau au café et aux noix

Ce gâteau au café et aux noix est une pure merveille et personne ne pourra y résister : composé d'une pâte moelleuse rehaussée de noix hachées, il est fourré et glacé d'une crème au café onctueuse et lisse. Un vrai péché de gourmandise !

Essayez ce merveilleux gâteau au café, et constatez vous-même comme il est simple à réussir. Si le coeur vous en dit, vous pourrez ensuite essayer les variantes de ce gâteau, soit le gâteau à l'orange et le gâteau aux noisettes (voir page suivante).

Pour obtenir un gâteau parfait à tout coup, faites ramollir le corps gras et la crème au café au four micro-ondes, ce qui vous évitera de sortir le beurre ou la margarine du réfrigérateur plusieurs heures d'avance. Une fois ramolli, le corps gras s'amalgame parfaitement aux autres ingrédients du gâteau.

Tous ces gâteaux se conservent trois jours dans un contenant hermétique. Ils se congèlent très bien et se décongèlent en un rien de temps aux micro-ondes (voir page suivante).

Gâteau au café et aux noix

6¼ min

Temps d'attente : 5 min

5 oz/150 g de margarine
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 ½ oz/40 g de noix de Grenoble hachées
2 cuil. à soupe de lait

CRÈME AU CAFÉ
5 oz/150 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de café instantané
2 cuil. à café d'eau bouillante
1 cuil. à café de lait
1 ¾ tasse/250 g de sucre glace tamisé

DÉCORATION
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
6 moitiés de noix de Grenoble
grains de café

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez et foncez 2 moules à gâteaux de 7 po/18 cm, puis graissez le papier ciré.

2 Préparez la pâte : faites ramollir légèrement la margarine dans un grand bol à mélanger, à couvert, de 10 à 20 s à MAX.

3 Incorporez délicatement le sucre, puis les oeufs, un à la fois, en battant bien après chaque addition. Incorporez la farine et la poudre à pâte, puis les noix et le lait. Battez 1 min avec une cuiller de bois.

4 Versez dans les moules et enfournez à tour de rôle, à découvert, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les côtés du gâteau s'éloignent des parois du moule, en tournant ce dernier du quart à 3 reprises.

5 Laissez reposer 5 min, démoulez, puis laissez refroidir. Retirez le papier ciré.

6 Préparez la crème au café : faites ramollir légèrement le corps gras dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, de 10 à 20 s à MAX.

7 Délayez le café instantané dans l'eau bouillante, puis ajoutez le lait. Incorporez le sucre glace au corps gras, en ajoutant aussi le liquide, petit à petit.

8 Tranchez chaque gâteau à l'horizontale. Glacez trois étages et superposez-les, en terminant avec le quatrième gâteau. Glacez ensuite les côtés du gâteau, puis roulez-le délicatement dans les noix hachées.

9 Glacez le dessus du gâteau, puis versez le reste de la glace dans une poche munie d'une douille étoilée et façonnez des rosettes près des bords du gâteau. Décorez de moitiés de noix de Grenoble et de grains de café. Gardez le gâteau dans un endroit frais.

PAUL GRATER

Temps de cuisson
Le temps de cuisson varie selon la puissance et les dimensions de votre four. Le moule utilisé peut également contribuer à modifier le temps de cuisson.

Par exemple, les moules en plastique pour four micro-ondes laissent largement pénétrer les micro-ondes, ce qui a pour effet d'accélérer la cuisson du gâteau. Utilisez le temps de cuisson à titre indicatif seulement et surveillez les gâteaux de près, en les vérifiant bien avant de prolonger la cuisson (voir Conseils et petits trucs). Le temps de cuisson indiqué correspond à des fours de 650 ou de 700 watts; si vous avez un four de 500 watts, faites ramollir la margarine pendant 20 s (étapes 2 et 6) et faites cuire les gâteaux 3 ½ ou 4 min.

VARIANTES

Gâteau à l'orange : incorporez le zeste finement râpé de 1 orange à la fin de l'étape 3. Pour la crème, omettez le café, l'eau bouillante et le lait (étape 7) et ajoutez plutôt 1 cuil. à soupe de jus d'orange. Omettez les noix hachées et les moitiés de noix de Grenoble, aux étapes 8 et 9. Décorez le dessus et les côtés du gâteau de tranches de citron et d'orange cristallisées. Si désiré, décorez aussi de fleurs fraîches comestibles.

Gâteau aux noisettes : pour la pâte, remplacez les noix par des noisettes hachées et grillées et ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille. Omettez le café et l'eau bouillante, utilisez de 1 à 3 cuil. à soupe de lait et ajoutez ½ ou 1 cuil. à café de vanille. Pour décorer, roulez les côtés du gâteau dans des noisettes hachées et remplacez les noix de Grenoble par des noisettes grillées.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Servez-vous de margarine dure, vendue en bloc, pour une pâte à la texture consistante. Remuez seulement jusqu'à homogénéité (étape 3), à l'aide d'une cuiller de bois, soit pendant 1 ou 2 min environ. Si vous remuez trop la pâte, le gâteau aura tendance à durcir.

► **Vérification de la cuisson** (étape 4) Lorsque le gâteau est cuit, les côtés s'éloignent légèrement des parois du moule et la surface est encore légèrement humide.

► **Pour enrober les côtés du gâteau** de noix hachées, étalez-les sur une assiette, puis tenez le gâteau sur le côté et roulez-le dans les noix. Enfoncez ensuite les noix dans la glace, à l'aide d'un couteau.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Déposez le gâteau glacé et décoré dans un contenant approprié, étiquetez et congelez trois mois. Pour décongeler, glissez le gâteau sur une assiette et enfournez 7 ou 8 min à DÉCONGÉLATION, en tournant l'assiette 4 fois. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Un duo de pommes de terre

Les pommes de terre au four micro-ondes ? Une véritable révélation ! En effet, elles se préparent en moins de 15 min. Servez-les en sauce, transformez-les en soufflé, farcissez-les ou gratinez-les. Pour un repas léger, la pomme de terre n'a pas son pareil !

Les pommes de terre comptent parmi les aliments les plus polyvalents qui soient. Ajoutez-leur un peu de beurre ou nappez-les de sauce, et voilà un repas léger pour le midi ou le soir. Le plus grand avantage, toutefois, se situe au niveau de la cuisson : en moins de 15 min, vos pommes de terre sont prêtes !

Choisissez des pommes de terre de grosseur uniforme, sans trace de meurtrissure. Comptez 8 ½ ou 9 min pour faire cuire 2 pommes de terre aux micro-ondes, puis environ 5 min de temps d'attente. Elles restent bien chaudes de 30 à 40 min environ, ce qui vous donne tout le temps nécessaire pour préparer une savoureuse garniture.

Pommes de terre farcies au maïs

PAUL GRATER

Des pommes de terre pour tous les goûts

Servez-les simplement garnies de sauce, ou tranchez-les joliment au préalable, puis nappez-les d'une sauce de votre choix.

Pour varier, farcissez-les d'une garniture légère ou plus consistante, selon les appétits : il suffit d'évider les pommes de terre, de mélanger la pulpe à d'autres ingrédients, de remplir de nouveau les pommes de terres évidées et de réchauffer le tout au four micro-ondes. Pour obtenir des pommes de terre soufflées, incorporez un blanc d'oeuf battu à la garniture, remplissez les pommes de terre évidées et réchauffez le tout. Un vrai jeu d'enfant !

Pour évider les pommes de terre sans vous brûler les doigts, tenez-les fermement à l'aide d'un linge propre.

PAUL GRATER

Pommes de terre en sauce

Micro-trucs

Faites cuire et réchauffer les pommes de terre sur du papier absorbant. Vérifiez-les après le temps d'attente : le centre doit être bien tendre. Au besoin, retirez le papier aluminium et enfournez 1 min de plus, puis laissez reposer et vérifiez de nouveau.

Pommes de terre farcies au maïs

13½ min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre pour cuisson au four de 8 oz/225 g chacune
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 boîte de 4 oz/100 g de maïs en grains, égoutté
1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées
2 cuil. à soupe de yogourt nature
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre, puis enfournez-les sur du papier absorbant, 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Emballez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Tranchez le dessus de chaque pomme de terre et réservez le « chapeau ». Évidez-les et réduisez en purée, avec le beurre et la sauce Worcestershire. Incorporez le maïs, les noix et le yogourt, puis assaisonnez au goût.

3 Farcissez les pommes de terre, puis recouvrez des chapeaux.

4 Mettez-les sur une assiette foncée de papier absorbant et réchauffez 5 ou 6 min à MAX., en tournant 2 fois.

Pommes de terre en sauce

14 min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre pour cuisson au four de 8 oz/225 g chacune

SAUCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
3 tranches de bacon coupées en morceaux
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
3 oz/75 g de champignons hachés
6 cuil. à soupe de bouillon de poulet bouillant
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et enfournez-les, sur du papier absorbant, 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Emballez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Préparez la sauce : faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 2 ou 2 ½ min à MAX.

3 Ajoutez le bacon et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX.

4 Incorporez la farine, les champignons, le bouillon et les assaisonnements. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à mi-temps.

5 Tranchez les pommes de terre en trois, sans les couper entièrement, puis étalez-les en éventail sur une assiette. Nappez de sauce, garnissez de brins de cresson et servez.

Pour 1 personne : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire la pomme de terre 6 ou 7 min à MAX., puis emballez et laissez reposer 5 min. Pour la sauce, faites blondir l'oignon dans le beurre 1 ou 1 ½ min à MAX., ajoutez le bacon et faites cuire 1 ou 1 ½ min. Incorporez le reste des ingrédients de la sauce et faites cuire de 45 à 60 s de plus.

PAUL GRATER

Pommes de terre farcies au poisson

15½ min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre pour cuisson au four de 8 oz/225 g chacune
8 oz/225 g d'aiglefin fumé
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oeuf, blanc et jaune séparés
½ cuil. à café de zeste de citron finement râpé
4 cuil. à café de persil haché ou 2 cuil. à café de persil séché
1 cuil. à café de jus de citron
poivre
1 pincée de muscade moulue

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et enfournez-les, sur du papier absorbant, 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Emballez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

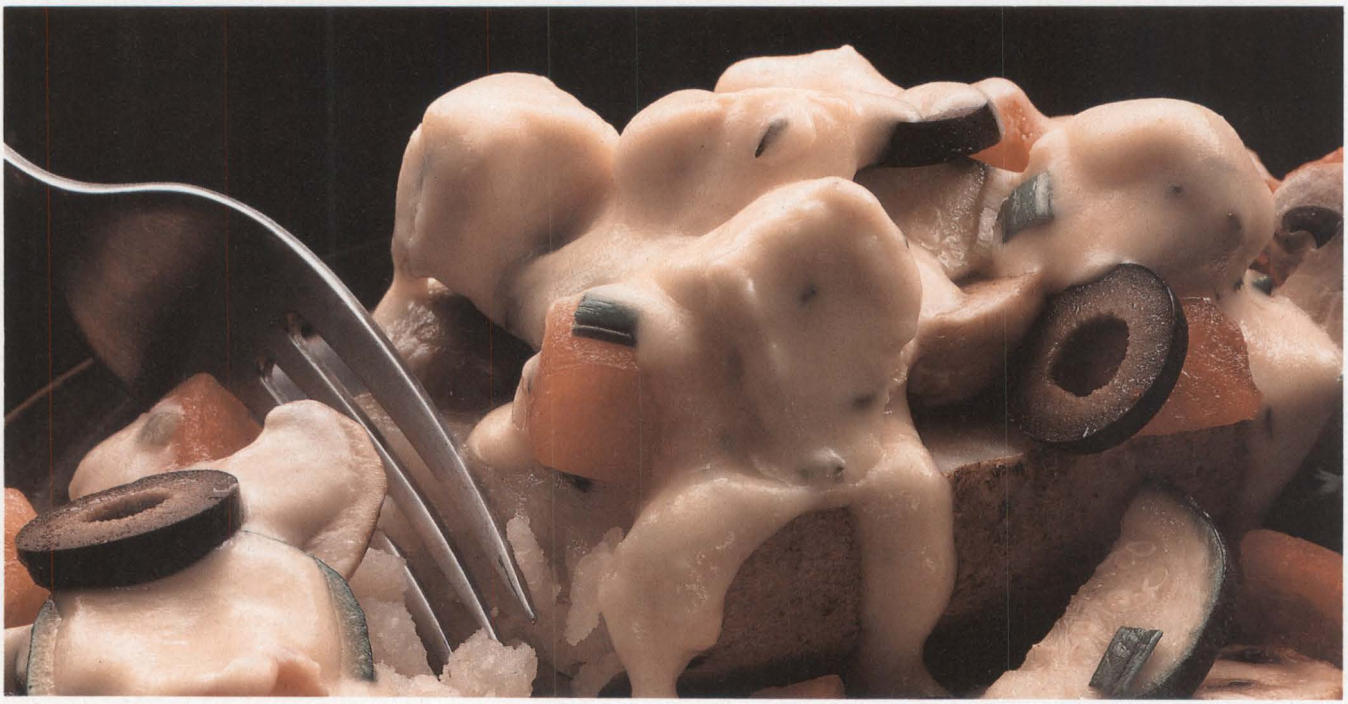
2 Entre-temps, faites cuire l'aiglefin dans l'eau, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., en tournant le plat à mi-temps. Laissez refroidir, égouttez, puis défaites le poisson à la fourchette, en retirant la peau et les arêtes.

3 Coupez les pommes de terre en deux, évidez-les et réduisez la chair en purée. Ajoutez-y corps gras, jaune d'oeuf, zeste de citron, persil et jus de citron. Incorporez l'aiglefin, le poivre et la muscade.

4 Montez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le à la préparation. Farcissez les pommes de terre.

5 Déposez-les sur une assiette doublée de papier absorbant et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en tournant l'assiette à 2 reprises. Garnissez de moutarde blanche et de cresson alénois et servez avec des tomates.

Pour 1 personne : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire la pomme de terre 6 ou 7 min à MAX., et laissez reposer 5 min. Faites cuire le poisson 2 ou 2 ½ min. Faites chauffer les pommes de terre farcies 3 ou 3 ½ min, en tournant l'assiette à mi-temps.



Pomme de terre crémeuses

15¼ min

Temps d'attente : 5 min

Si désiré, faites dorer les pommes de terre sous le gril, avant de servir.

2 pommes de terre pour cuisson au four de 8 oz/225 g chacune
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 cuil. à soupe d'échalote hachée
1 gousse d'ail écrasée
1 petite courgette coupée en deux sur la longueur, puis émincée
6 olives noires dénoyautées et tranchées
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 tomate pelée, épépinée et hachée
sel et poivre

SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/125 ml de lait
1 bonne pincée de thym
sel et poivre
½ oz/15 g de cheddar ou de leicester rouge râpé
4 oz/100 g de poulet cuit, coupé en dés

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et enfournez-les, sur du papier absorbant, 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Emballez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
2 Faites blondir l'ail et l'échalote dans l'huile, 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Incorporez la courgette, les olives et les champignons, couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX. Ajoutez la tomate et assaisonnez.
4 Préparez la sauce : faites fondre le corps gras, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez farine, lait, thym et assaisonnements. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en fouettant 2 fois. Ajoutez le fromage, puis le poulet.
5 Coupez les pommes de terre à l'horizontale, puis nappez-les de légumes et de sauce blanche.

Pommes de terre crémeuses

Repas de fête en semaine

PAUL GRAYER

Éventails au fromage

10½ min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes de terre pour cuisson au four de 8 oz/225 g chacune
2 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail écrasée
3 oz/75 g de gruyère râpé
2 cuil. à soupe de persil haché
2 tomates parées et tranchées

2 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et enfournez-les sur du papier absorbant, 8 ½ ou 9 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Emballez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
2 Faites fondre le beurre, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez l'ail.
3 Coupez les pommes de terre en quatre, à la verticale. Badigeonnez les bords de beurre à l'ail, puis roulez les tranches dans le persil haché.
4 Étalez les pommes de terre en éventail, sur une grande assiette, en intercalant fromage râpé et tranches de tomate entre les tranches. Faites gratiner 1 ou 1 ½ min à MED., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps.

Menu
En entrée, offrez-vous une crème d'asperges (fascicule 40, page 1094), en diminuant les ingrédients de moitié et en faisant cuire les légumes 4 ou 5 min à l'étape 1. Les éventails au fromage sont excellents avec des escalopes de veau grillées et une salade verte, rehaussée de concombre et de poivron vert. Garnissez les assiettes de moutarde blanche et de cresson alénois. Au dessert, savourez une crème caramel maison ou du commerce.

Le vin
Servez un vin blanc mi-sec ou du cidre.

Pain de viande à l'américaine

Ce pain de viande se réussit facilement et se sert en de nombreuses occasions. Chaud ou froid, il est également délicieux et fera la joie de tous.

Pour un pique-nique ou un repas à emporter, pour une salade, un souper chaud ou un repas de semaine en famille, n'hésitez pas à offrir ce délicieux pain de viande. Vous pouvez l'accompagner d'une foule de garnitures et de sauces et en varier la composition selon les goûts de tous et chacun.

Une multitude de variantes

Pour les amateurs de mets piquants, remplacez la sauce Worcestershire et la moutarde par 1 ou 2 cuil. à café de pâte de cari.

Pour un pain de viande à l'orientale, badigeonnez-le de sauce aigre-douce ou de sauce soya avant la cuisson.

Pour un pain de texture plus croquante, incorporez 2 oz/50 g d'amandes hachées au mélange. Enfin, diminuez la quantité de boeuf et ajoutez une autre viande hachée de votre choix ou du jambon cuit haché fin. Le temps de cuisson du pain de viande est le même.

Pour façonner un beau pain de viande

Faites cuire le pain de viande dans un moule rectangulaire, de 13 à 18 min à MAX. Pour faire cuire 4 pains de viande individuels, disposez-les en cercle dans le four et comptez de 10 à 13 min à MAX., en tournant chaque moule du quart à mi-temps.

Pour servir le pain de viande

Servez le pain de viande chaud avec une sauce ou des marinades, telles une sauce tomate fraîche ou une sauce brune. Pour un repas rapide mais nutritif, coupez une baguette en deux, beurrez-la et glissez-y des tranches de pain de viande chaud et des rondelles d'oignons crus. Garnissez le sandwich de laitue et de cornichons. Enfin, pour un repas nourrissant, servez des tranches de pain de viande froid avec une salade de pommes de terre et des légumes.

Pain de viande à l'américaine

8 min

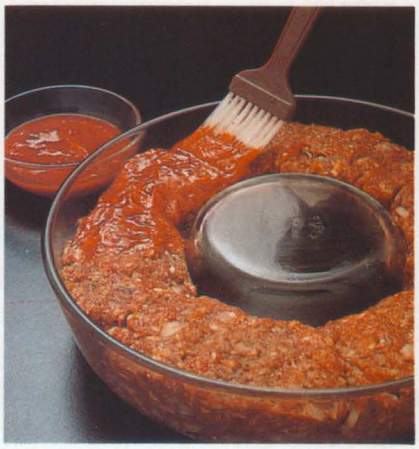
Temps d'attente : 5 min

2 oeufs battus
1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 petit oignon haché
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de sel épicé
½ cuil. à café de moutarde sèche
¼ de cuil. à café de poivre
2 cuil. à soupe de ketchup, de sauce tomate, de sauce chili ou de sauce barbecue

4 OU 5 PERSONNES

Préparation du pain de viande à l'américaine

Amalgamez *tous les ingrédients, sauf le dernier, et aplatissez le mélange dans un moule à tarte. Si vous utilisez un moule en couronne, façonnez de gros palets aplatis, puis déposez-les dans le moule.*



Badigeonnez *le dessus du pain d'une sauce de votre choix ou faites cuire le pain de viande nature, à découvert.*

Enfournez *de 8 à 13 min à MAX., pour un moule en couronne, et de 12 à 18 min, pour un moule à tarte, en tournant le moule de moitié à mi-temps.*

Laissez reposer *à découvert de 5 à 10 min. La texture du pain se raffermira et les endroits humides en surface disparaîtront. Servez avec des légumes frais.*

Micro-trucs

Pour vérifier la cuisson du pain de viande, comprimez légèrement la surface. Le pain est cuit si le dessus est assez ferme. Si vous utilisez une sonde, la température interne doit atteindre 145 °F/ 68 °C avant le temps d'attente.

Pour adapter une recette conventionnelle, diminuez la quantité de liquide de moitié, car le temps de cuisson étant grandement réduit aux micro-ondes, le pain de viande reste beaucoup plus juteux.

Salades de la mer

Pour obtenir une salade sensationnelle qui fera le bonheur des yeux et du palais, rehaussez-la de poisson et de fruits de mer et vous ne pourrez rater votre coup ! Voici des recettes qui composeront un repas léger ou une entrée délicieuse, au choix.

Le poisson et les fruits de mer mariés à des légumes croquants ou à des pâtes crémeuses se transforment en salades appétissantes et nutritives. Grâce au four micro-ondes, elles se préparent et s'assemblent en quelques minutes seulement : le poisson et les fruits de mer sont tendres et succulents, tandis que les légumes frais restent croquants et colorés.

Faites provision de ces produits de

la mer vendus sous forme surgelée et vous ne serez jamais pris au dépourvu, car ils décongèlent en quelques minutes seulement aux micro-ondes. Vérifiez bien la date inscrite sur le paquet et respectez les délais de conservation.

Si vous trouvez les fruits de mer trop coûteux, remplacez le homard ou le crabe, par exemple, par des bâtonnets surgelés ou par de la chair de crabe en conserve. Remplacez les pétoncles par un poisson à chair blanche et ferme tel que la morue ou l'aiglefin. Dans l'un ou l'autre cas, vous pouvez aussi employer de la goberge au goût de crustacé.

Préparez ces salades à l'avance, dans la mesure du possible, et réfrigérez-les afin que les saveurs se marient bien. Les pommes de terre nouvelles parfumées à la menthe constituent un excellent plat d'accompagnement, tandis que le pain chaud à l'ail, aux fines herbes ou au citron est particulièrement délicieux avec une salade de pâtes et de fruits de mer.

Assiette de fruits de mer

4 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pétoncles (voir Notes sur la congélation, page 2015)
1 ½ lb/700 g de crevettes roses géantes, cuites et non décortiquées
4 à 6 oz/100 à 175 g de homard cuit déchiqueté
1 laitue romaine séparée en feuilles
1 oeuf dur écalé et coupé en quartiers
2 grosses tomates coupées en quartiers
olives noires pour servir
tranches de citron pour garnir

VINAIGRETTE

⅝ de tasse/150 ml de mayonnaise
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de crème 35 %
1 filet de jus de citron

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les pétoncles, couverts de papier absorbant humide, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient de couleur crème. Laissez reposer 5 min, puis égouttez. Retirez et réservez les coraux, puis tranchez les pétoncles et laissez-les refroidir.

2 Décortiquez les crevettes, en laissant la queue, si désiré.

3 Disposez la laitue dans un grand saladier peu profond et recouvrez des pétoncles, des crevettes et du homard, disposés joliment côte à côte. Entourez des quartiers d'oeufs et de tomates, puis des olives noires. Garnissez de tranches de citron en torsades.

4 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette, puis hachez finement les coraux et incorporez-les à la vinaigrette. Servez cette dernière à part.

VARIANTES

Pour un plat plus économique, remplacez le homard par des bâtonnets de poisson et les pétoncles par un poisson à chair blanche ferme. Ainsi, enfournez 6 oz/175 g de bâtonnets surgelés, 2 ½ ou 3 min à MIN., en les retournant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis défaites-les en morceaux. Faites cuire 6 oz/175 g de filet de morue, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis défaites-le à la fourchette.

PAUL GRATER

Pétoncles en salade

4 min

Temps d'attente : 5 min

4 pétoncles dans leur coquille
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 grosse branche de céleri émincée
4 olives vertes farcies, en tranches
¾ oz/20 g de pignes
1 échalote émincée
sel et poivre

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de vinaigrette française

POUR SERVIR
4 feuilles de laitue
4 quartiers de citron

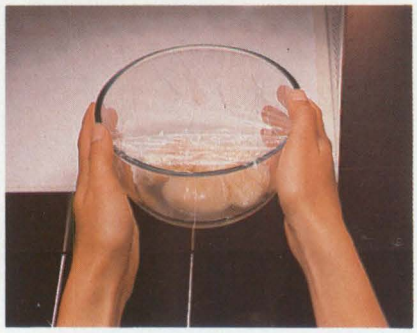
4 PERSONNES

Conseils du chef

Choisissez des coquilles fermées. Pour les ouvrir, glissez la pointe d'un couteau au-dessus de la partie constituant la charnière et ouvrez les coquilles.

Préparation des pétoncles en salade

Glissez *la pointe d'un couteau sous le pétoncle, pour le dégager du centre de la coquille. Retirez délicatement la chair blanche et le corail.*
pink coral.



Faites cuire *les pétoncles dans le vin, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient de couleur crémeuse. Laissez-les reposer 5 min, puis égouttez et tranchez.*

Mettez *les pétoncles et le reste des ingrédients de la salade dans un bol. Assaisonnez. Mêlez la mayonnaise et la vinaigrette, versez sur la salade et remuez.*

Déposez *une feuille de laitue dans quatre petites assiettes, puis recouvrez de salade et servez avec des quartiers de citron.*

Salade de crevettes

14 min

Temps d'attente : 20 min

Un plat délicieux pour un repas d'été ou lors d'un buffet.

12 oz/350 g de crevettes roses surgelées, décortiquées
4 oz/100 g de coquillettes
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 morceau de 3 po/7,5 cm de concombre, pelé, épépiné et coupé en dés
1 ½ oz/40 g d'olives noires dénoyautées et émincées
½ petit poivron vert épépiné et haché fin

VINAIGRETTE
¼ de tasse/50 ml de mayonnaise
¼ de tasse/50 ml de crème sure
1 cuil. à café de jus de citron
1 échalote hachée fin
1 pincée d'aneth
sel et poivre au goût

4 À 6 PERSONNES

1 Décongelez les crevettes, à couvert, dans un plat peu profond, 4 ou 5 min à MIN., en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min, puis rincez, égouttez et réservez.
2 Déposez les coquillettes, l'eau bouillante, le sel et l'huile dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et enfournez de 10 à 12 min à MAX. Laissez reposer 10 min. Rincez à l'eau froide et égouttez bien.
3 Déposez les crevettes dans un grand saladier et incorporez les coquillettes, le concombre, les olives et le poivron.
4 Mêlez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal avec couvercle hermétique et secouez-le vigoureusement. Versez sur la salade, remuez et réfrigérez environ 2 h avant de servir.

Notes sur la congélation

Rincez abondamment les crevettes décongelées, sous le robinet d'eau froide, puis égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant.

Salade de crevettes

Salade de riz et de poisson

14½ min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/225 g de riz à grains longs
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poisson bouillant
½ cuil. à café de curcuma
8 oz/225 g de filet d'aiglefin coupé en morceaux
4 oz/100 g de crevettes cuites, décortiquées
½ poivron vert, épépiné et tranché
½ poivron rouge, épépiné et tranché
6 olives farcies, en tranches
6 cuil. à soupe de vinaigrette à l'ail
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Versez le riz et le bouillon dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, puis ajoutez le curcuma. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., remuez, diminuez à MED.-MAX., et prolongez la cuisson de 10 à 12 min, en remuant 2 fois. Laissez refroidir.
2 Faites cuire l'aiglefin à couvert, 2 ou 3 min à MAX., puis laissez refroidir et égouttez. Incorporez au riz cuit, avec les crevettes.
3 Faites cuire les poivrons 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez-les à la salade, avec les olives.
4 Assaisonnez la salade au goût, puis arrosez-la de vinaigrette. Réfrigérez au moins 30 min avant de servir. Au goût, servez avec une salade verte.

Salade de poisson et de légumes

9½ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de filets de morue, la peau enlevée
sel et poivre
¼ de tasse/50 ml de vin blanc sec
1 petit oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe d'huile végétale
¼ de cuil. à café de graines de fenouil séchées et écrasées
1 généreuse pincée de piment de Cayenne
8 oz/225 g de macédoine de légumes surgelée
8 oz/225 g d'épinards ou 1 grosse laitue romaine, feuilles parées
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

4 PERSONNES

1 Coupez le poisson sur la longueur en lanières de 1 po/2,5 cm, puis étalez-les côte à côte dans un grand plat rectangulaire. Assaisonnez légèrement, arrosez de vin, couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en retournant le poisson à mi-temps. Réservez.

2 Mêlez oignon, ail, huile, fenouil et cayenne dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.

3 Incorporez la macédoine, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir.

4 Égouttez le poisson, puis émiettez-le. Déposez les épinards ou la laitue dans un grand saladier, incorporez-y les légumes et le poisson. Arrosez de vinaigre et remuez. Réfrigérez au moins 1 h avant de servir.

Ci-dessus : *salade de pâtes et de fruits de mer*
Ci-dessous : *salade de poisson et de légumes*

Conseils minceur

Cette salade de poisson et de légumes ne renferme que 230 cal/965 kJ par portion : un plat substantiel et léger si vous surveillez votre poids.

Salade de pâtes et de fruits de mer

16½ min

Temps d'attente : 17 min

1 petite carotte, coupée en rondelles de ¼ de po/6 mm
2 oz/50 g de petits pois surgelés
1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
4 cuil. à soupe de vinaigrette française
4 oz/100 g de crevettes roses surgelées
4 oz/100 g de pétoncles coupés en morceaux (voir Notes sur la congélation)
¼ de cuil. à café de basilic séché
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 courgette coupée en bâtonnets de 2 po/5 cm
6 oz/175 g de grosses spirales (rotini)
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à soupe d'huile végétale
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez carotte, petits pois, ail, au goût, et 3 cuil. à soupe de vinaigrette dans une cocotte de 5 tasses/

1,25 l. Couvrez et enfournez 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Réservez.

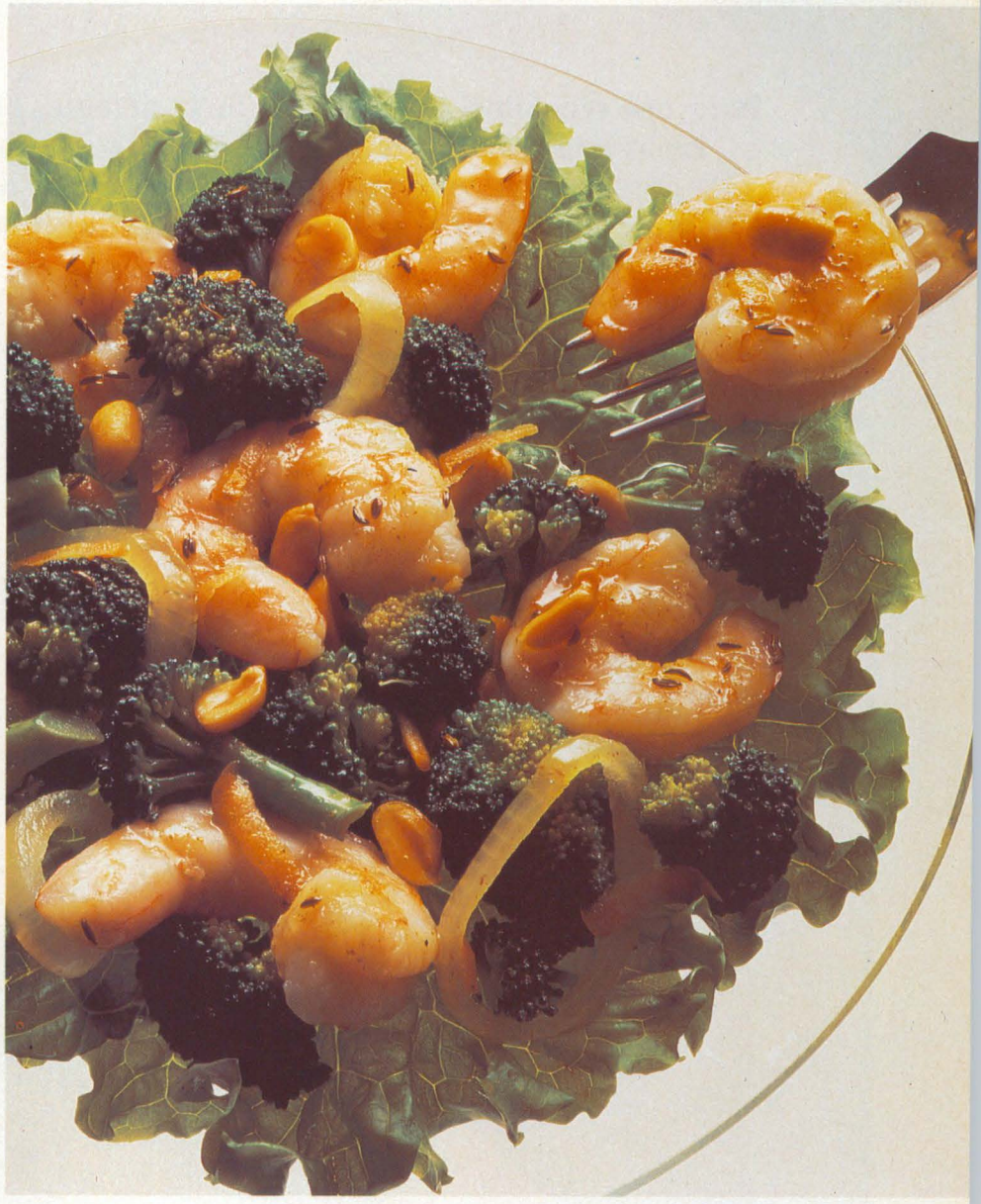
2 Décongelez les crevettes, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MIN., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis rincez et égouttez.

3 Déposez les pétoncles dans un plat peu profond, parsemez de basilic. Couvrez de papier absorbant humide et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient opaques. Laissez reposer 2 min, puis égouttez.

4 Incorporez les pétoncles et les crevettes au mélange de légumes, puis ajoutez champignons et courgettes. Couvrez et réfrigérez 1 h.

5 Versez les pâtes, l'eau bouillante, le sel et l'huile dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 12 ou 13 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 10 min, rincez à l'eau froide, puis égouttez.

6 Transvidez les pâtes dans un saladier et incorporez la préparation aux légumes et aux fruits de mer. Assaisonnez le reste de vinaigrette, au goût, puis versez sur la salade. Remuez, couvrez et réfrigérez au moins 2 h avant de servir.



Salade de crevettes au cari

Salade de crevettes au cari

10½ min

Temps d'attente : 10 min

Pour un dîner nourrissant, servez avec une salade de riz.

8 oz/225 g de bouquets de brocoli
1 petite carotte râpée
1 petit oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de miel
½ cuil. à café de cari
¼ de cuil. à café de graines de carvi
sel
1 généreuse pincée de piment de Cayenne
1 lb/450 g de crevettes roses géantes surgelées, décortiquées
2 oz/50 g d'arachides salées
feuilles de laitue, pour servir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le brocoli, la carotte, l'oignon et l'ail dans une marmite de 10 tasses/2,5 l. Mêlez huile, miel, cari, carvi, sel et cayenne, versez sur les légumes, couvrez et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Déposez les crevettes dans un grand plat peu profond, couvrez et décongelez 6 ou 7 min à MIN., en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min, rincez, puis égouttez.

3 Incorporez-les à la salade, couvrez et réfrigérez 3 ou 4 h, en remuant 1 ou 2 fois.

4 Incorporez les arachides salées. Disposez des feuilles de laitue dans un grand saladier peu profond, puis recouvrez-les de salade.

VARIANTE

Remplacez les arachides par des amandes effilées ou des cajous.

Notes sur la congélation

Les pétoncles sont des mollusques saisonniers; à défaut de pétoncles frais, servez-vous de pétoncles surgelés.

Pour décongeler 4 oz/100 g de pétoncles, étalez-les en une seule couche dans un plat peu profond, couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MIN., en les retournant à mi-temps. Égouttez et laissez reposer 5 min. Pour 1 lb/450 g, enfournez de 8 à 10 min, puis égouttez et laissez reposer 5 min avant de vous en servir.

MENU INTERNATIONAL

Un repas à la scandinave

Pour une réception sous le signe de la détente, préparez ce merveilleux repas à la scandinave, composé de plats simples mais délicieux. La plupart se préparent d'avance, avec l'aide du four micro-ondes, vous laissant libre le jour même de vous joindre à vos invités.

Souhaitez la bienvenue à vos invités en leur offrant ces savoureux canapés aux oeufs et aux anchois, avec un verre de schnaps dont le goût frais contraste avec la saveur des anchois. Si vous préférez, servez de la bière avant et pendant le repas.

En entrée, servez un potage aux épinards, apprêté à la norvégienne, que vous pouvez préparer la veille, puis réfrigérer jusqu'au moment de servir. Décorez le potage de quelques tranches d'oeufs durs.

En guise de plat principal, nous vous proposons un boeuf à l'oignon, à la mode suédoise. Utilisez du boeuf de première qualité et préparez ce plat la veille pour en améliorer la saveur. Réchauffez-le simplement aux micro-ondes avant de servir.

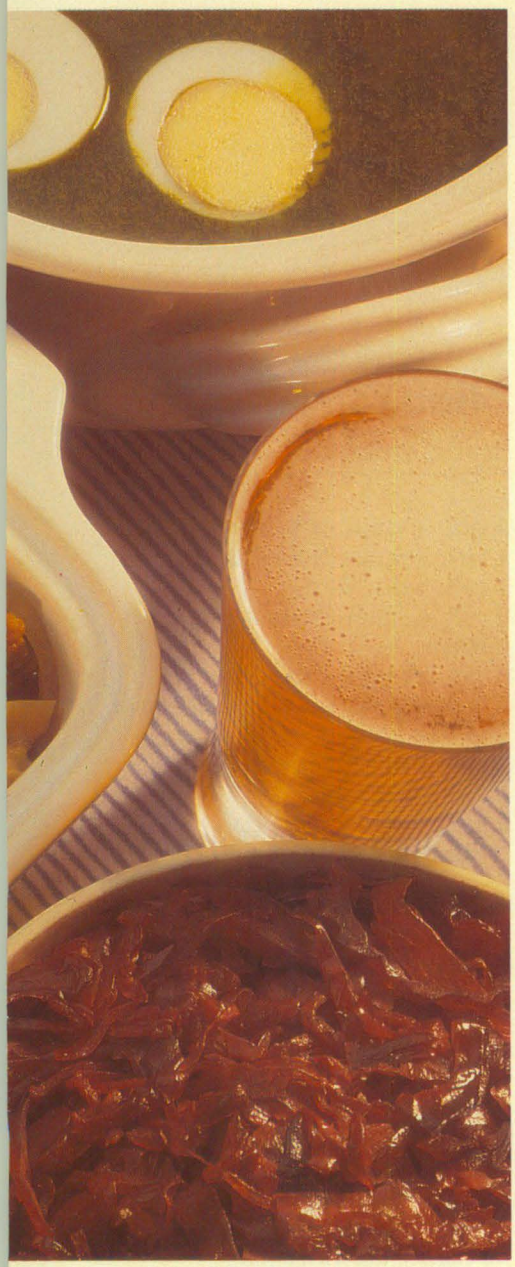
La salade de chou rouge est le plat d'accompagnement tout indiqué. Colorée et légèrement piquante, cette salade est meilleure si vous la préparez la veille, en même temps que le boeuf.

PAUL GRATER

Enfin, les petites pommes de terre au beurre complètent bien ce mets principal.

L'aneth est grandement utilisé dans la cuisine scandinave. N'hésitez donc pas, si vous en avez, à l'ajouter à vos canapés et aux pommes de terre.

Pour terminer, nous vous proposons un gâteau aux pommes, dessert scandinave classique auquel nous ajoutons du zeste et du jus d'orange, pour le rendre encore plus appétissant. Servez-le avec un bon café noir, très chaud, qui constitue la boisson non alcoolisée préférée du peuple scandinave.



Menu scandinave

CANAPÉS AUX OEUFS ET AUX ANCHOIS
Sandwichs ouverts sur pain de seigle noir

POTAGE AUX ÉPINARDS
Un potage coloré, appétissant, à saveur douce

BOEUF À L'OIGNON
Tendre et délicieux

POMMES DE TERRE AU BEURRE
Parfumées à l'aneth

SALADE DE CHOU ROUGE
Un heureux mélange de chou rouge et de pommes

GÂTEAU AUX POMMES
Un superbe gâteau étagé à la purée de pommes

6 PERSONNES

Canapés aux oeufs et aux anchois

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers
2 cuil. à soupe de beurre
6 tranches de pain de seigle noir ou 6 petites biscottes de seigle
4 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
1 boîte de 2 oz/50 g de filets d'anchois
brins d'aneth frais, pour garnir

6 PERSONNES

1 Mélangez la moutarde et le beurre et tartinez-en le pain ou les biscottes.

2 Fouettez les oeufs et le lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis enfournez 3 ½ min à MAX., en remuant 3 fois.

3 Salez et poivrez au goût. Réservez six filets d'anchois, hachez le reste et incorporez aux oeufs.

4 Étalez sur le pain, recouvrez de filets d'anchois, garnissez et servez.

Compte à rebours

La veille
Préparez le gâteau jusqu'à la fin de l'étape 5, couvrez et réfrigérez. Préparez le potage jusqu'à la fin de l'étape 4, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez le boeuf à l'oignon jusqu'à la fin de l'étape 2, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la salade de chou rouge jusqu'à la fin de l'étape 2, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

2 h avant
Terminez la préparation du gâteau, puis réfrigérez-le jusqu'au moment de servir. Si vous servez des canapés sur pain, tartinez-les maintenant. Couvrez les tranches et gardez au frais (ne réfrigérez pas).

À l'arrivée des invités
Faites cuire les oeufs pour les canapés, préparez les canapés et servez avec l'apéritif.

15 min avant
Préparez les pommes de terre, couvrez avec du papier aluminium et réservez. Faites cuire le potage de 12 à 14 min à MAX. Incorporez la crème sure au plat de boeuf, couvrez et réchauffez 6 min à MAX. Entre-temps, garnissez et servez le potage aux épinards.

Pendant l'entrée
Remuez le boeuf à l'oignon et réchauffez 11 ou 12 min à MED. Couvrez de papier aluminium et réservez.

Avant le plat principal
Incorporez la gelée et les pommes au chou, couvrez et réchauffez 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois, puis servez immédiatement avec le plat en casserole et les pommes de terre.

Avant le dessert
Préparez le café, puis servez le gâteau.

Potage aux épinards

25¾ min

Temps d'attente : aucun

2 paquets de 10,6 oz/290 g d'épinards surgelés
6 ¼ tasses/1,5 l de bouillon de poulet chaud
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 cuil. à café de sel
poivre au goût
1 pincée de muscade
2 oeufs durs en tranches

6 PERSONNES

1 Déposez les épinards dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le bouillon et enfournez 5 min à MAX. Versez dans un grand bol, à travers un tamis, en pressant bien les épinards avec le dos d'une cuiller, pour en extraire le plus de liquide possible. Passez ensuite les épinards au mélangeur, quelques secondes seulement, et réservez.
3 Faites fondre le beurre dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine, puis le liquide chaud, petit à petit.
4 Enfournez, à découvert, 4 min à MAX., en remuant toutes les min. Incorporez les épinards.
5 Prolongez la cuisson, à découvert, 6 min à MAX., en remuant toutes les min. Salez, poivrez et ajoutez de la muscade.
6 Transvidez dans une soupière, garnissez de tranches d'oeufs durs, puis servez.

Boeuf à l'oignon

65 min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 lb/900 g de bifteck de palette maigre, coupé en cubes
2 oignons émincés
3 cuil. à soupe de farine tout usage

PAUL GRATER

2 ½ tasses/600 ml de bouillon de boeuf chaud
1 feuille de laurier
1 pincée de piment de la Jamaïque
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de persil haché

6 PERSONNES

1 Faites chauffer un grand plat à rissoler, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis versez-y l'huile et ajoutez le boeuf, en remuant sans arrêt. Enfournez 5 min à MAX., jusqu'à ce que le boeuf ait changé de couleur.
2 Incorporez les oignons, puis la farine. Ajoutez le bouillon, petit à petit, puis le laurier, le piment de la Jamaïque et la pâte de tomates. Couvrez et enfournez 50 min à MED., en remuant 4 fois pendant la cuisson. Assaisonnez au goût, puis laissez reposer 5 min. Transvidez dans un grand plat de service.
3 Incorporez la crème sure, 1 cuil. à soupe à la fois, puis couvrez et réchauffez 5 min à MED. Jetez la feuille de laurier, garnissez de persil et servez très chaud.

Salade de chou rouge

20 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'eau
2 lb/900 g de chou rouge finement déchiqueté
2 cuil. à soupe de gelée de groseille rouge
1 petite pomme à couteau, pelée et finement râpée, le coeur enlevé

6 PERSONNES

1 Déposez les 5 premiers ingrédients dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l et enfournez, à découvert, 1 min à MAX.
2 Incorporez le chou, couvrez et faites cuire 15 min à MAX., en remuant 3 fois.
3 Ajoutez la gelée et la pomme râpée, couvrez et enfournez de nouveau 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Servez chaud.

Gâteau aux pommes

21 min

Temps d'attente : 2 min

2 lb/900 g de pommes à cuire, pelées et hachées, le coeur enlevé
1 orange
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
6 oz/175 g de beurre non salé
2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 cuil. à café de cannelle
4 oz/100 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires réduits en miettes
¼ de tasse/50 g de cassonade
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %

6 PERSONNES

1 Déposez les pommes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Coupez quatre minces tranches d'orange et réservez. Râpez finement le zeste du reste de l'orange, pressez-la, puis ajoutez zeste et jus aux pommes.

2 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 min, réduisez en purée, puis laissez refroidir.

3 Faites fondre la moitié du beurre à découvert, dans un grand plat peu profond, 1 ½ ou 2 min à MAX. Incorporez la moitié de la chapelure. Faites griller à découvert 4 min à MAX., en remuant toutes les min, puis laissez refroidir. Faites fondre le reste de beurre, puis griller le reste de chapelure.

4 Incorporez la cannelle, les biscuits émiettés et la cassonade à la chapelure grillée.

5 Foncez la base d'un moule profond de 7 po/18 cm. Aplatissez-y le quart de la chapelure, puis recouvrez du tiers des pommes. Versez-y encore le quart de la chapelure, puis continuez ainsi, en terminant avec la chapelure, en aplatissant le dessus. Réfrigérez 2 h.

6 Démoulez le gâteau, puis fouettez la crème et décorez les bords du gâteau à l'aide d'une poche à douille.

7 Coupez les tranches d'orange en petits triangles et décorez le dessus du gâteau.

À gauche : *canapés aux oeufs et aux anchois*
Ci-dessous : *gâteau aux pommes*

Pommes de terre au beurre

13 min

Temps d'attente : 3 min

3 oz/75 g de beurre non salé
2 lb/900 g de petites pommes de terre nouvelles, bien brossées et piquées à la fourchette
sel et poivre
brins d'aneth ou de persil, pour garnir

6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, 1 min à MAX.

2 Ajoutez les pommes de terre et poivrez généreusement, puis remuez pour enrober de beurre. Couvrez et faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient moyennement tendres. Laissez reposer 3 min, puis assaisonnez.

3 Transvidez dans un plat de service et nappez de beurre fondu. Garnissez de persil ou d'aneth et servez aussitôt.

PAUL GRATER

Desserts sucrés... sans sucre

Si vous raffolez des desserts mais désirez diminuer votre consommation de sucre raffiné, essayez les délices que nous vous proposons dans cette chronique !

Les fruits frais et séchés renferment tous une certaine quantité de sucre naturel, ce qui vous permet de préparer de savoureux desserts qui plairont à toutes les personnes soucieuses de leur alimentation.

Essayez ce pouding aux fruits de texture riche et onctueuse ou couronnez un repas de fête avec le melon en gelée, coloré et appétissant, ou la mousse à la mangue, à saveur exotique.

Bagatelle aux abricots

RAY DUNS

Pour une fringale en matinée ou en après-midi, savourez ces carrés au caroube et aux amandes, beaucoup plus sains et nutritifs que les friandises du commerce.

Des produits sains

Le sucre contenu dans les fruits se digère petit à petit et, contrairement au sucre raffiné, ne provoque pas de poussée d'énergie. L'organisme absorbe le sucre naturel lentement et ne ressent aucun déséquilibre. De plus, les fruits frais et séchés sont une excellente source de fibres alimentaires. Très nutritifs et nourrissants, ils comblent parfaitement les besoins de l'organisme. Enfin, les fruits n'apportent pas beaucoup de calories, pourvu que l'on évite de leur ajouter des édulcorants et du beurre.

Le sucre camouflé

La plupart des aliments traités industriellement sont additionnés de sucre. Il faut éviter, dans la mesure du possible, de trop en consommer. Ainsi, les gâteaux et biscuits du commerce, les préparations pour desserts et les confitures renferment beaucoup de sucre, mais d'autres aliments plus "sains" tels les boissons et les purées aux fruits, les fruits en conserve, les yogourts parfumés, les crèmes glacées, certains müeslis et crèmes-desserts en contiennent aussi beaucoup. Les cornichons sucrés et les sauces aux fruits sont également additionnés de sucre.

Prenez le temps de lire la liste des ingrédients que renferment les produits et évitez d'acheter ceux qui sont additionnés de fructose, de maltose ou de glucose.

Conseils du chef

Le sirop de pommes ou de dattes, le caroube et la tartinade aux pommes et aux poires, que nous vous proposons pour ces recettes, sont tous vendus dans les magasins d'aliments naturels. Sans agents de conservation ni colorants artificiels, ces produits sont sains et naturels. Si vous avez de la difficulté à vous en procurer, optez pour les suggestions faites dans les recettes afin de diminuer la quantité de sucre ajouté.

PAUL GRATER

Melon en gelée

Bagatelle aux abricots

3 min

Temps d'attente : 3 min

2 oz/50 g de margarine polyinsaturée
3 cuil. à soupe de tartinade aux fruits (voir page 2023)
5 cuil. à soupe de lait écrémé
1 oeuf battu
1 tasse/100 g de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
le zeste râpé de 2 oranges
amandes, abricots secs et caroube râpé pour décorer

GARNITURE
confiture d'abricots à faible teneur en sucre
1 boîte de 14 oz/400 g d'abricots dans leur jus, égouttés
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt épais
le jus de 2 oranges

6 PERSONNES

1 Huilez un moule à pain de 1 lb/450 g, puis foncez-le de papier ciré légèrement huilé.
2 Déposez les 7 premiers ingrédients dans un bol de 5 tasses/1,25 l et battez 1 min à vitesse moyenne ou 2 min à l'aide d'une cuiller de bois, jusqu'à homogénéité.
3 Versez dans le moule et enfournez à découvert, de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que la bagatelle soit gonflée. Laissez reposer 3 min, puis démoulez et laissez refroidir.
4 Coupez le gâteau en tranches de ½ po/12 mm, puis coupez chacune en 2. Tartinez la moitié de confiture et recouvrez des autres tranches, puis tartinez le dessus. Disposez dans un grand bol profond.
5 Tranchez les abricots, puis placez-les sur le dessus du gâteau.
6 Fouettez le yogourt et additionnez-le de jus d'orange frais. Étalez-le sur les fruits, puis réfrigérez 2 ou 3 h.
7 Au moment de servir, décorez le dessus de la bagatelle d'amandes, d'abricots secs et de caroube râpé.

Melon en gelée

1 min

Temps d'attente : aucun

1 petit melon Honeydew ou 1 petit cantaloup

RAY DUNS

le zeste râpé et le jus de 1 orange
2 ½ tasses/600 ml, environ, de jus d'orange frais ou non sucré
3 ou 4 cuil. à café de gélatine en poudre

4 PERSONNES

1 Coupez le melon en deux, retirez et jetez les graines. Retirez la chair à l'aide d'une cuiller à melon, en évitant d'endommager l'écorce. Arrosez-la du jus de 1 orange et réfrigérez.
2 Remplissez les écorces de melon de jus d'orange, puis transvidez le jus dans une tasse à mesurer. Réservez 3 cuil. à soupe de jus dans un petit bol, puis saupoudrez-y la gélatine en pluie, 1 cuil. à café par ⅝ de tasse/150 ml de jus.
3 Remuez, puis enfournez à découvert, 1 min à MED., pour dissoudre la gélatine. Remuez 1 fois. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez au reste de jus d'orange. Réfrigérez jusqu'à épaississement, versez dans le melon évidé puis réfrigérez le tout environ 3 h.
4 Tranchez chaque moitié de melon en trois ou quatre quartiers et servez-les avec les boules de melon glacées, bien égouttées.

Fudge au caroube et aux amandes

1¾ min

Temps d'attente : 1 min

4 oz/100 g de graines de sésame
2 oz/50 g d'amandes hachées
2 oz/50 g de raisins secs
2 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré
quelques gouttes d'extrait de vanille
2 oz/50 g de poudre de caroube
2 oz/50 g de margarine polyinsaturée
18 amandes mondées, coupées en 2

36 MORCEAUX

1 Déposez les graines de sésame dans un robot culinaire ou un moulin à café et réduisez-les en miettes, puis mêlez-les aux amandes.
2 Faites gonfler les raisins dans le jus d'orange, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis laissez reposer 1 min. Incorporez-les aux amandes.
3 Incorporez la vanille et le caroube.
4 Faites fondre la margarine, à couvert, de 45 à 60 s à MAX., laissez refroidir légèrement, puis incorporez au premier mélange.
5 Aplatissez dans un moule carré de 6 po/15 cm, puis découpez en 36 carrés de 1 po/2,5 cm. Garnissez chacun d'une amande mondée. Réfrigérez, puis coupez complètement en carrés. Ce fudge se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

Mousse à la mangue

1 min

Temps d'attente : aucun

Comme les mangues sont très sucrées, ce dessert n'exige pas de sucre supplémentaire. Évitez toutefois de remplacer les mangues par d'autres fruits moins sucrés.

2 mangues mûres
1 lb/450 g de fromage de lait caillé
4 cuil. à café de gélatine en poudre
4 cuil. à soupe d'eau ou d'un mélange d'eau et de jus de citron
6 torsades de citron
brins de menthe ou de citronnelle pour décorer

6 PERSONNES

1 Pelez les mangues, retirez le noyau et coupez la pulpe en morceaux. Réduisez-la en purée, avec le fromage, puis transvidez dans un bol.
2 Saupoudrez la gélatine en pluie au-dessus du liquide, remuez et enfournez à découvert 1 ou 1 ¼ min à MED., en remuant après 30 s. Laissez refroidir légèrement.
3 Incorporez à la purée de mangue.
4 Versez dans 6 ramequins, rincés à l'eau courante, de ⅝ de tasse/150 ml et lissez la surface. Réfrigérez 1 ou 2 h.
5 Glissez un couteau le long des parois des moules et renversez les mousses dans de petites assiettes à dessert. Décorez de menthe ou de citronnelle et de tranches de citron.

PAUL GRATER

Purée aux baies rouges

Purée aux baies rouges

12 min

Temps d'attente : aucun

Voici un dessert traditionnel du répertoire scandinave, connu sous le nom de « Rodgrod ».

2 lb/900 g de fraises équeutées
1 lb/450 g de cerises dénoyautées
1 lb/450 g de framboises
9 cuil. à café d'arrow-root
4 cuil. à soupe de miel pur ou de concentré de jus de pomme (voir ci-contre)
amandes effilées et grillées pour décorer

6 À 8 PERSONNES

1 Passez les fraises au mélangeur ou au robot culinaire et versez dans un bol de 10 tasses/2,5 l; réduisez les cerises en purée et ajoutez-les aux fraises. Passez les framboises à travers un tamis et incorporez-les aux autres petits fruits.

2 Délayez l'arrow-root dans un peu de purée et amenez le reste à ébullition, à découvert, 10 min à MAX. Remuez à mi-temps.

3 Incorporez un peu de purée chaude à l'arrow-root, puis versez le tout dans la purée de fruits.

4 Remuez, puis réchauffez à découvert, 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s. Incorporez le miel ou le concentré de jus.

5 Laissez refroidir complètement, recouvrez hermétiquement d'une pellicule plastique et réfrigérez au moins 2 h. Pour servir, versez dans des coupes et garnissez d'amandes grillées. Servez avec du yogourt nature si désiré.

VARIANTE

Servez-vous d'autres petits fruits en quantités équivalentes. Essayez les mûres, les nectarines, les pêches ou les prunes (diminuez la quantité de ce dernier fruit, car il contient beaucoup d'eau). Utilisez assez de fruits rouges ou de couleur foncée, telles les groseilles rouges, les mûres de Logan ou les baies de cassis, pour donner une belle couleur à la purée.

Pour remplacer le sucre

Remplacez le sucre raffiné par des édulcorants entièrement naturels, en vente dans les magasins d'aliments naturels et les magasins d'alimentation spécialisés. Certains édulcorants sont à base de sucre naturel extrait des fruits, d'autres se composent du sucre naturel des fruits et de sucre non raffiné. Ces produits renferment beaucoup de calories. Avertissement aux personnes qui surveillent leur poids !

Les tartinades aux fruits et les confitures sans sucre sont préparées avec des fruits frais, du sucre naturel ou parfois même de la pectine. Conservez-les au réfrigérateur dès que les bocaux sont ouverts et utilisez-les dans des délais assez brefs.

Le sirop de dattes est un produit entièrement naturel, sans sucre additionnel. Utilisez-le dans vos gâteaux et poudings ou versez-le sur les poudings et les céréales.

Le concentré de jus de pomme est un sirop de couleur foncée à utiliser pour tous vos desserts ou gâteaux ou pour faire pocher des fruits. Diluez-le pour le servir comme boisson.

Les confitures à faible teneur en sucre contiennent évidemment moins de sucre et se conservent aussi moins longtemps que les confitures sucrées.

Les jus de fruits naturels sont excellents pour pocher des fruits frais et pour préparer des sauces. Vérifiez la liste des ingrédients pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas d'édulcorants.

Le miel pur est du miel non sucré, entièrement naturel.

La mélasse est un produit au goût très prononcé, qui ajoute couleur et saveur aux gâteaux et aux poudings.

Le caroube renferme une pulpe sucrée qui remplace avantageusement le chocolat. Il ne contient pas de caféine et renferme beaucoup moins de matière grasse. Il est vendu en tablettes et en poudre.

RAY DUNS

Pouding aux fruits

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 grosse pomme à cuire (8 oz/225 g), pelée et tranchée, le coeur enlevé
2 poires (8 oz/225 g) pelées et tranchées, le coeur enlevé
4 abricots ou 2 pêches, dénoyautés et tranchés (8 oz/225 g environ)
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
2 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 pincée d'épices mélangées moulues
1 pincée de gingembre moulu
3 cuil. à soupe de tartinade aux pommes et aux poires
2 cuil. à soupe de jus d'orange naturel
6 oz/175 g de chapelure fraîche de blé entier
2 oeufs battus

4 À 6 PERSONNES

1 Huilez légèrement un plat à pouding de 5 tasses/1,25 l. Mêlez pomme, poires, abricots ou pêches, raisins et amandes, puis saupoudrez d'épices et de gingembre.
2 Incorporez la tartinade et le jus d'orange.
3 Incorporez délicatement la chapelure et les oeufs battus, puis versez dans le plat et lissez la surface.
4 Enfournez à découvert 8 ou 9 min à MED.-MAX., en tournant le plat du quart toutes les 3 min. Laissez reposer 3 min.
5 Démoulez et servez chaud ou laissez refroidir complètement avant de servir. Nappez de yogourt nature ou de crème anglaise à base de lait écrémé, au goût.

Micro-trucs

Pour réchauffer 1 portion de ce pouding, enfournez à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX., en tournant le plat à mi-temps. Pour 2 portions, réchauffez 2 ou 3 min.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 73

Agneau
- gigot d'agneau rôti 2000

Boeuf
- boeuf à l'oignon 2018
- pain de viande à l'américaine 2009
- rôti de boeuf 2001

Canapés aux oeufs et aux anchois 2017

Desserts
- bagatelle aux abricots 2021
- fudge au caroube et aux amandes 2022
- gâteau à l'orange 2003
- gâteau au café et aux noix 2002
- gâteau aux noisettes 2003
- gâteau aux pommes 2019
- melon en gelée 2021
- mousse à la mangue 2022
- pouding aux fruits 2024
- purée aux baies rouges 2023

Légumes
- éventails au fromage 2007
- pommes de terre au beurre 2019
- pommes de terre crémeuses 2007
- pommes de terre en sauce 2005
- pommes de terre farcies au maïs 2005
- pommes de terre farcies au poisson 2006
- potage aux épinards 2018
- salade de chou rouge 2018
- sauce à l'oignon 1999
- sauce tomate et au basilic 2000

Poisson et fruits de mer
- assiette de fruits de mer 2011
- pétoncles en salade 2012
- salade de crevettes 2013
- salade de crevettes au cari 2015
- salade de pâtes et de fruits de mer 2014
- salade de poisson et de légumes 2014
- salade de riz et de poisson 2013

Porc
- rôti de porc 1999

Veau
- rôti de veau à l'estragon 1998

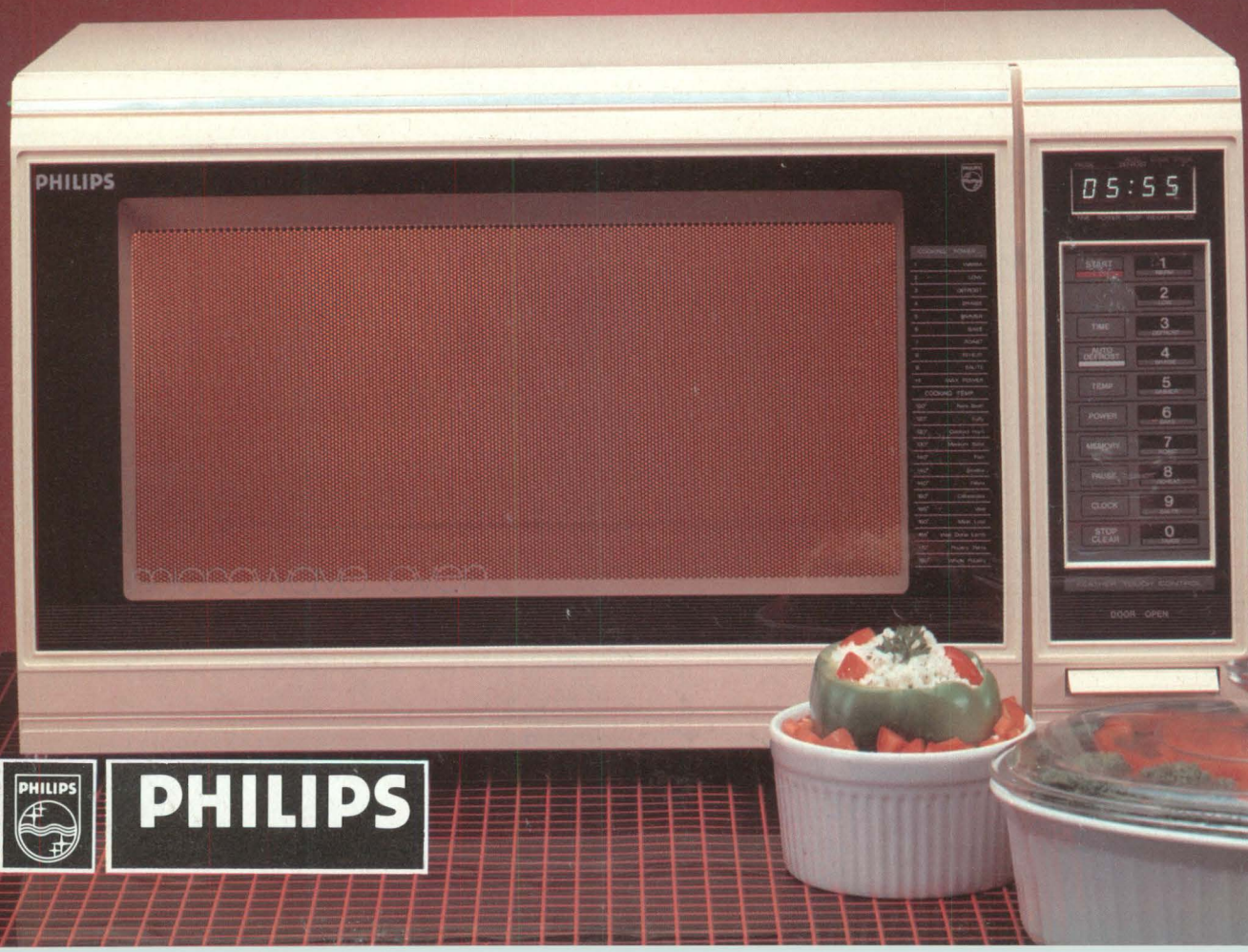
FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant



PHILIPS